




JEDILNIK

Osnovna šola Vrhovci
Cesta na Bokalce 1
1000 Ljubljana

 (01 423 03 70)

e-naslov: tajnistvo@os-vrhovci.si

spletna stran: www.os-vrhovci.si

TRR: SI56 0126 1603 0665 280

ID za DDV: SI34317627

PONEDELJEK, 08. 04. 2024



MALICA: Štručka s šunko in sirom (1,3,7), kefir s sadjem (7), **ŠS jabolko**

KOSILO: Špargljeva juha, široki rezanci (1,3), haše, zelena solata

P.MALICA: Grisini (1), pomaranča



TOREK, 09. 04. 2024

MALICA: BIO kamutov kruh (1), beli šolski namaz (7), **ŠS redkvice**, bezgov sirup

KOSILO: Mesni narastek z ovsenimi kosmiči (1,3), pražen krompir, mešana solata z zeljem, biskvitna rulada (1,3,7)

P.MALICA: Hruška, vanilijev puding (7)



SREDA, 10. 04. 2024

MALICA: Francoski rogljiček (1,3,7), čaj, kivi

KOSILO: Enolončnica s šparglji, ajdov/pirin kruh (1), sadje, mlečen posladek (7)

P.MALICA: Banana, mleko (7)



ČETRTEK, 11. 04. 2024

MALICA: Hotdog štručka (1), piščančja hrenovka, majoneza (3)/ajvar, redčen jabolčni sok

KOSILO: Zelenjavna juha, ocvrte sardelice (1,3,4) pečen krompir, solata z rukolo

P.MALICA: Sadna skuta (7), koruzni vafliji

PETEK, 12. 04. 2024

MALICA: Mlečni zdrob s posipom (1,7,8), banana

KOSILO: Kokošja juha s cmočki (1,3), pečene perutničke, riž z (azijsko) zelenjavo, solata s paradižnikom

P.MALICA: Žemlja (1), pašteta (7)



VSAKO LETO, **7. APRILA**, SVET OBELEŽUJE **SVETOVNI DAN ZDRAVJA**, KI ZAZNAMUJE OBLETNICO USTANOVITVE SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE (WHO) LETA 1948 IN PREDSTAVLJA PRILOŽNOST ZA OZAVEŠČANJE O SVETOVNI ZDRAVSTVENI PROBLEMATIKI.

Tema letošnjega svetovnega dneva zdravja je **»Moje zdravje, moja pravica«**, ki poudarja, da je dostop do dobrega zdravja osnovna človekova pravica. Vsi si zaslužimo živeti zdravi, ne glede na to kdo smo in kje živimo. Čeprav se nam včasih zdi, da ne moremo ničesar spremeniti, naj nam bo ta dan opomin, da lahko že z majhnimi koraki ustvarjamo boljši svet.



ALERGENI V ŽIVILIH

1. Žita, ki vsebujejo gluten, zlasti: pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste in proizvodi iz njih;
2. raki in proizvodi iz njih;
3. jajca in proizvodi iz njih;
4. ribe in proizvodi iz njih;
5. arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih;
6. zrnje soje in proizvodi iz njega;
7. mleko in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo);
8. oreški, in sicer: mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija ali orehi Queensland ter proizvodi iz njih,
9. listna zelena in proizvodi iz nje;
10. gorčično seme in proizvodi iz njega;
11. sezamovo seme in proizvodi iz njega;
12. žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l glede na skupni SO₂;
13. volčji bob in proizvodi iz njega;
14. mehkužci in proizvodi iz njih.

ŠOLSKA
SHEMA
Evropske unije



Opombe:

Pri oblikovanju jedilnika upoštevamo priporočila strokovnih služb za zdravo in varno prehrano, želje naših učencev in sezonsko ponudbo živil. V primeru, da ni mogoče zagotoviti ustreznih živil, si pridržujemo pravico, do spremembe jedilnika.

V kuhinji OŠ Vrhovci si prizadevamo za zdravje, sitost, zadovoljstvo in dobro počutje učencev ter zaposlenih.

- Spodbujamo tudi zdravo komunikacijo in bonton.
- Za pripravo jedi uporabljamo živila, določena v veljavnem in potrjenem razpisu.
- V ponudbo vključujemo tudi lokalne pridelovalce in slovenska podjetja.
- Upoštevamo smernice za zdravo prehrano. Jedi ne zgoščujemo z belo moko, uporabljamo manj maščob, soli in sladkorja. Namesto cvrtja uporabljamo konvektomat.
- Učencem je ob kosilu na voljo sadje, kruh in voda.
- Neuporabljeni kosi malice so učencem do 14. ure na voljo samopostrežno, v jedilnici.
- Poleg redne prehrane učencem z zdravstvenimi težavami nudimo določene dietne obroke, za katere lahko zagotovimo pogoje (potrebno zdravniško potrdilo).
- Z združenimi močmi skrbimo za okolje, ločujemo in zmanjšujemo količino odpadkov.

V naši kuhinji veje dobra volja, zato jo vnašamo tudi v pripravo in postrežbo hrane. Veseli smo konstruktivne kritike, ne branimo pa se tudi lepe besede in pohval.

Posebni dosežki: Uspelo nam je izkoreniniti šolsko lakoto, še vedno pa si s pestrim jedilnikom prizadevamo preprečevati izbirčnost.

Dobrodošli in dober tek!



Zakon o šolski prehrani:

<https://www.gov.si teme/solska-prehrana/>

Prijava in odjava šolskih obrokov:

<https://www.os-vrhovci.si/prehrana/>

Za prejem kosila učenci potrebujejo kartico za evidentiranje. Nadomestno **kartico** lahko naročite v računovodstvu.

Urnik prehrane:

Malica od 9.55 do 10.15, kosilo od 12.00 do 14.30, popoldanska malica – prevzem ob kosilu, postrežba po dogovoru.